

# Bagó

*Ética al servicio de la salud*

**Nº01**  
MAYO

## **ACTIVIDADES FÍSICAS:**

El camino hacia una vida saludable

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA**

El camino hacia una vida saludable

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL**

## **CONSEJOS PARA INCORPORAR ACTIVIDADES FÍSICAS EN TU VIDA DIARIA**



## **ACTIVIDADES FÍSICAS:**

### **El camino hacia una vida saludable**

La actividad física es una parte esencial de un estilo de vida saludable. No se trata solo de mantenerse en forma o perder peso, sino de promover la salud y el bienestar en todos los aspectos de nuestra vida.

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD FÍSICA**

La práctica regular de actividades físicas conlleva una serie de beneficios para la salud física. Desde fortalecer los músculos y los huesos hasta mejorar la salud cardiovascular, las actividades físicas son fundamentales para mantener un cuerpo fuerte y resistente.



## **BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL**

Además de los beneficios físicos, **las actividades físicas también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional.** La práctica regular de ejercicio físico ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión al liberar endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", en el cuerpo.

Además, el ejercicio promueve una mejor calidad del sueño, mejora la autoestima y aumenta la sensación de bienestar general.





## CONSEJOS PARA INCORPORAR ACTIVIDADES FÍSICAS EN TU VIDA DIARIA

Aquí hay algunos consejos para ayudarte a comenzar:

### Encuentra lo que disfrutas:

Experimenta con diferentes actividades físicas para encontrar las que más disfrutas. Ya sea caminar por el parque, montar en bicicleta o hacer yoga, encontrar algo que te guste hará que sea más fácil mantener una rutina de ejercicio regular.

### Establece metas realistas:

Define metas realistas y alcanzables para ti mismo. Comienza poco a poco y aumenta gradualmente la intensidad y la duración de tus entrenamientos a medida que ganes confianza y resistencia.

### Hazlo divertido:

Encuentra maneras de hacer que el ejercicio sea divertido y emocionante. Únete a clases grupales, entrena con un amigo o escucha tu música favorita mientras haces ejercicio para mantenerte motivado y comprometido.

### Hazlo parte de tu rutina:

Programa tus sesiones de ejercicio como lo harías con cualquier otra cita importante. Encuentra un momento del día que funcione mejor para ti y haz del ejercicio una prioridad en tu agenda diaria.

### **Escucha a tu cuerpo:**

Escucha a tu cuerpo y no te fuerces demasiado. Es importante encontrar un equilibrio entre desafiarte a ti mismo y respetar tus límites físicos. Si sientes dolor o malestar, detente y descansa.

**En resumen, las actividades físicas son una parte integral de un estilo de vida saludable y activo. Al incorporar el ejercicio regular en tu vida diaria, puedes mejorar tu salud física, mental y emocional, y disfrutar de una vida más plena y satisfactoria.**

